

A close-up, low-angle shot of a woman with dark hair pulled back, smiling broadly and looking upwards. She is holding a halved avocado in her hands, with the green flesh and brown pit visible. The background is a warm, solid brown color.

# Importancia del *del PAH* en la belleza

¿Te gustaría saber en donde se encuentran los alimentos en la escala del pH y cómo estos benefician o afectan nuestra belleza?

Para Libera Tu Salud, es importante que todo lo que consumas en tu dieta habitual potencialice tu salud y tu belleza.

Es por eso, que creamos esta lista de grupos de alimentos donde te presentamos qué lugar tienen en la escala de pH y que beneficio tiene para tu salud.

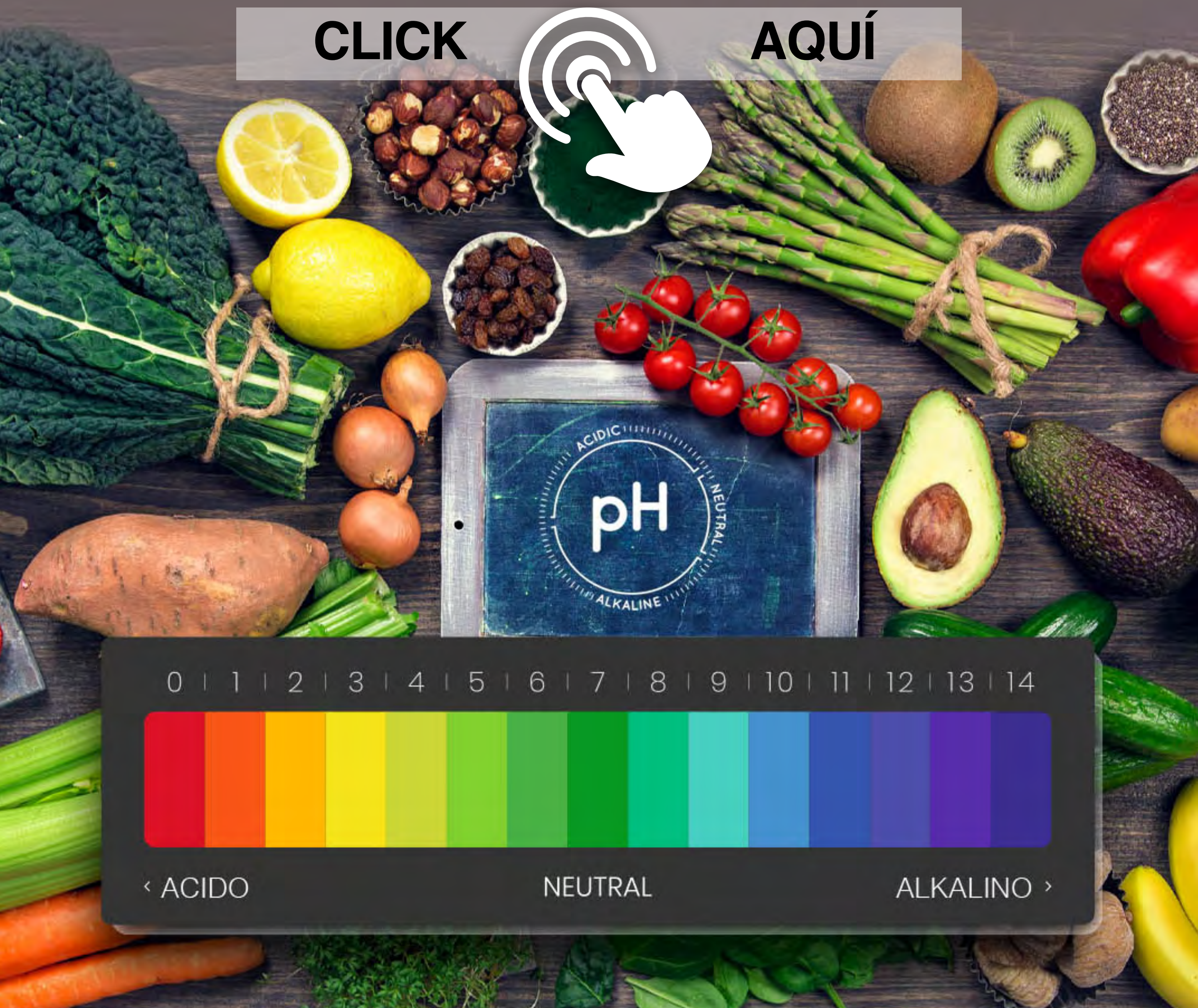
Recuerda que si quieres saber más sobre el pH, puedes consultar nuestro artículo

“El pH y su relevancia” que descubrirás en nuestra herramienta <<Conoce más>>.

**CLICK**



**AQUÍ**



# Frutas

Las frutas son un grupo muy variado ya que hay frutas alcalinas, como es el caso de los cítricos y las moras, y frutas ácidas, como las uvas y el mamey. Es importante que, para crear un balance, consumamos todo tipo de fruta de diferentes colores, sabores y texturas.

Al ser un alimento alto en minerales, las frutas contribuyen mucho a nuestra belleza. Ayudan al mantenimiento de la frescura de nuestra piel, mantienen la hidratación de las células y contribuyen a la desinflamación.



# Verduras de color verde

Este grupo de alimentos es el más importante, ya que contienen la mayor cantidad de fibra, son muy alcalinas y son una fuente de clorofila.

La clorofila es uno de los sanadores más potentes de la naturaleza, además de ayudar a mantener el flujo sanguíneo. Esto último ayuda a que nuestra piel se mantenga sana y con coloración.



# Nueces y semillas

En esta categoría entran los alimentos que ya conocemos como, las de calabaza y las nueces de macadamia; pero, también entran algunos cereales como es el caso del arroz, el pan y la pasta.

La mayoría de los alimentos de esta categoría son de carácter ligeramente ácido; sus propiedades hacen que sean agentes antiinflamatorios, los cuales ayudan a evitar la hinchazón e inflamación, al contribuir a una digestión más rápida.



# Alimentos de origen animal

En esta categoría se incluye la carne, pollo y pescado como tal y también derivados, como es el caso de los productos lácteos y el huevo.

La mayoría de los productos de esta categoría son ácidos, aunque también hay algunos alimentos alcalinos, como es el caso del yogurt y del kefir.

Su consumo es importante para mantener la elasticidad de nuestra piel, reparar nuestros tejidos y mantener nuestros músculos fuertes.



## Bibliografía

Wolfe, D. (2009). Capítulo 3. In *Eating for beauty* (pp. 25–33), North Atlantic Books.